

FUXION

# 5014 ACTIVE

LÍNEA CONTROL  
DE PESO Y MEDIDAS



---

CONTENIDO:

4 STICKS DE PRUNEX1

28 STICKS DE PROTEIN ACTIVE FIT  
VAINILLA Y CANELA

14 STICKS DE VITA XTRA T+

14 STICKS DE THERMO T3

14 STICKS DE NOCARB-T

---



# 5/14 ACTIVE

LÍNEA CONTROL  
DE PESO Y MEDIDAS 

## REDUCE PESO Y MEDIDAS DE MANERA INTELIGENTE

**5/14** es el programa de Fuxion diseñado por profesionales de la nutrición que te ayudará a adquirir hábitos de alimentación saludables mientras reduces esos kilos de más, modelas tu figura y logras un estilo de vida más activo.

- Alimentándote 5 veces al día.
- Llevando tu metabolismo hacia un ritmo sano y natural.
- Elevando tu nivel de energía.
- Tonificando tus músculos.

Para mejores resultados, combínalo con el **Pack Detox 5-Días**.

### CARACTERÍSTICAS DEL PLAN NUTRICIONAL 5/14 MITO O MITOCONDRIAL

- Nutrientes antiinflamatorios.
- Alimentos energéticos.
- Antioxidantes protectores.
- Carbohidratos de bajo índice glicémico.
- Grasas saludables.
- Granos en baja cantidad.
- Proteínas de alta calidad.



## DIETA MITO

### MITOCONDRIAL O METABÓLICA

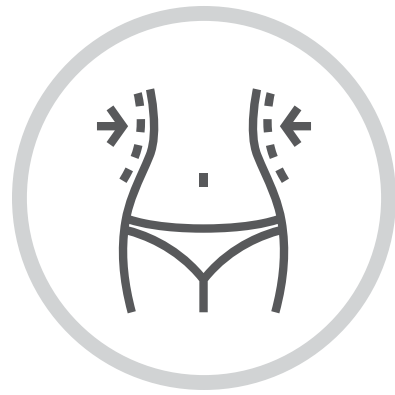
La **Dieta MITO 5/14** promueve la óptima función del metabolismo (\*) y la consecuente "quemada de calorías".

Aporta alimentos de bajo índice glucémico, previniendo que el páncreas libere constantemente insulina (lo cual reduce el almacenamiento de grasa corporal).

La **Dieta MITO 5/14**, gracias a la cuidadosa selección de alimentos y complementos que la componen, ayuda a que el metabolismo se acelere quemando calorías de manera más eficiente y usando la grasa almacenada en el cuerpo como fuente de energía, con lo que la pérdida de peso se produce hasta en reposo.

**5↓14**  
**ACTIVE**  
 LÍNEA CONTROL  
 DE PESO Y MEDIDAS 

**BUENOS HÁBITOS A INCORPORAR EN TU VIDA DESDE HOY**



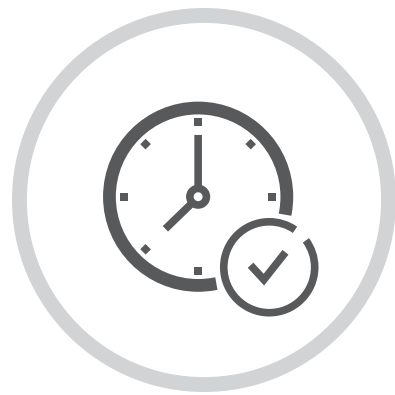
**COME 5 VECES AL DÍA:**

Sincroniza tu ciclo alimenticio con tu ciclo metabólico (cada tres horas). Así acelerarás tu metabolismo de manera natural, utilizando energía obtenida de la quema de tus reservas de grasa.



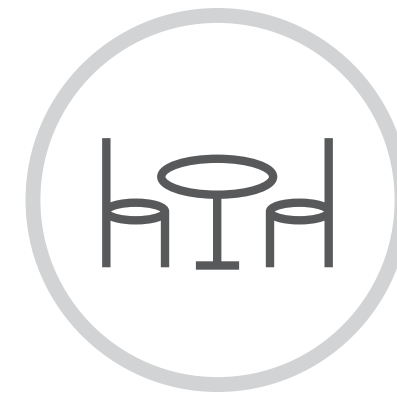
**HAZ EJERCICIO DIARIO:**

Por lo menos 30 minutos para acelerar tu metabolismo y tonificar tus músculos. Alterna un día de ejercicio aeróbico (correr, bailar o caminar) y un día de ejercicio de tonificación (abdominales, planchas, ligas, etc.).



**LA HORA ES LA HORA:**

Respetar religiosamente tus horas de comer. Ejm.: 7:00 a.m., 10:00 a.m., 1:00 p.m., 4:00 p.m. y 7: p.m.



**DISFRUTA TU COMIDA:**

Come sentado, despacio y mastica cada bocado aprox. 30 veces.



**NO TE ESTRESES:**

Si te quedas con hambre, come más de lo mismo, pero sin exagerar. Recuerda que el estrés engorda.



**CENA TEMPRANO:**

Máximo tres horas antes de acostarte. Evita hacerlo más tarde.



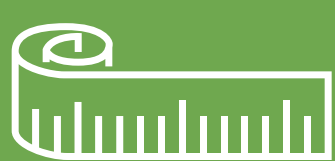
**NO TE ESTRESES:**

Toma mínimo 10 vasos de agua al día (250 ml c/u): Mujeres de 9 a 10 vasos; hombres de 11 a 12 vasos.



**DUERME BIEN:**

Mínimo 8 horas diarias. Recuerda que no dormir bien engorda.



**UNA FORMA DE EVALUARTE**

MIDE TU CINTURA Y UBICA TU RESULTADO

RIESGO CARDIO VASCULAR	HOMBRES	MUJERES
<b>BAJO</b>	< 94 CM	< 80 CM
<b>MODERADO</b>	94 - 101.9 CM	80 - 87.9 CM
<b>ALTO</b>	> 102 CM	> 88 CM

# ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN DIARIA

## TRADICIONAL

### AL DESPERTAR

1 vaso de agua tibia  
c/zumo de 1 limón



### DESAYUNO (aprox. 7:00 am)

1



Vita Xtra T<sup>+</sup> disuelto  
en el jugo energizante



ó



ó



### MEDIA MAÑANA (aprox. 10:00 am)

2



Protein Active Fit batido  
en 1 de vaso de agua fría o  
incorporado en preparaciones



ó



ó



### ALMUERZO (aprox. 1:00 pm)

3



Thermo T3 disuelto en  
1 taza de agua caliente



ó



### MEDIA TARDE (aprox. 4:00 pm)

4



Protein Active Fit batido  
en 1 de vaso de agua fría



### CENA (aprox. 7:00 pm)

5



Nocarb-T disuelto en  
1 taza de agua caliente.



ó



ó



### ANTES DE DORMIR



1 o ½ Prunex 1 disuelto en  
1 taza de agua caliente.



# ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN DIARIA

## VEGETARIANA (LACTO - OVO)

### AL DESPERTAR

1 vaso de agua tibia  
c/zumo de 1 limón



### DESAYUNO (aprox. 7:00 am)

1



Vita Xtra T<sup>+</sup> disuelto en el jugo energizante



ó



ó



### MEDIA MAÑANA (aprox. 10:00 am)

2



Protein Active Fit batido en 1 de vaso de agua fría o incorporado en preparaciones



ó



ó



### ALMUERZO (aprox. 1:00 pm)

3



Thermo T3 disuelto en 1 taza de agua caliente



### MEDIA TARDE (aprox. 4:00 pm)

4



Protein Active Fit batido en 1 de vaso de agua fría



### CENA (aprox. 7:00 pm)

5



Nocarb-T disuelto en 1 taza de agua caliente.



ó



ó



### ANTES DE DORMIR



1 o ½ Prunex 1 disuelto en 1 taza de agua caliente.



# ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN DIARIA

## VEGENA

### AL DESPERTAR

1 vaso de agua tibia  
c/zumo de 1 limón



### DESAYUNO (aprox. 7:00 am)

1



**Vita Xtra T+** disuelto  
en el jugo energizante



ó



ó



### MEDIA MAÑANA (aprox. 10:00 am)

2



**Protein Active Fit** batido  
en 1 de vaso de agua fría o  
incorporado en preparaciones



ó



### ALMUERZO (aprox. 1:00 pm)

3



**Thermo T3** disuelto en  
1 taza de agua caliente



ó



### MEDIA TARDE (aprox. 4:00 pm)

4



**Protein Active Fit** batido  
en 1 de vaso de agua fría



### CENA (aprox. 7:00 pm)

5



**Nocarb-T** disuelto en  
1 taza de agua caliente.



ó



### ANTES DE DORMIR



1 o ½ **Prunex 1** disuelto en  
1 taza de agua caliente.







## ARMA TU PROPIO PLAN NUTRICIONAL CON ESTAS PAUTAS



### PLAN BÁSICO (RACIONES SUGERIDAS)

ESTATURA (cm.)	150 - 160	161 - 170	171 - 180	180 +
CALORIAS POR DÍA (Kcal.)	1000 a 1200	1300	1500	1800

#### DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T <sup>+</sup>		1	1	1	1
Porción de fruta		1/2	1	1y1/2	2
Porción de vegetales		1	1	1	1
Porción de grasa saludable		1	1	1	1

#### MEDIA MAÑANA

1 stick de Protein Active Fit		1	1	1	1
Porción de carbohidratos		0	1	1	1
Porción de proteína extra		1/4	1/2	1/2	1/2
Porción de vegetales		1	1	1	1
Porción de grasa saludable		1	1	1	1




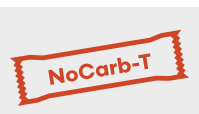
#### ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞	∞	∞	∞
Porción de proteína		1	1	1	1
Porción de carbohidratos		1	1	1	2
Porción de grasa saludable		2	3	3	3
1 stick de Thermo T3		1	1	1	1

#### MEDIA TARDE

1 stick de Protein Active Fit		1	1	1	1
-------------------------------	--	---	---	---	---

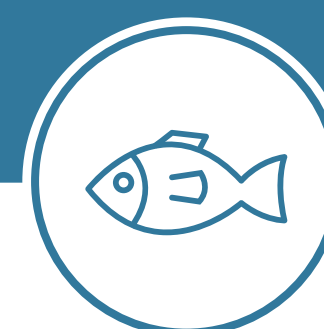
#### CENA

Vegetales ilimitados		∞	∞	∞	∞
Porción de proteína		1/2	1/2	1/2	1
Porción de grasa saludable		3	3	3	3
1 stick de NoCarb-T		1	1	1	1



### OPCIONES DE ALIMENTOS

#### RACIÓN DE PROTEÍNA



##### PROTEÍNA ANIMAL:

Atún enlatado en agua	120 g.
Camarones	120 g.
Carne de cerdo (filete o molida sin grasa)	120 g. cocida (150 g. cruda)
Carne de pavo o pavita	120 g. cocida (150 g. cruda)
Carne de pescado	120 g. cocida (150 g. cruda)
Carne de pollo (pechuga)	120 g. cocida (150 g. cruda)
Carne de res (filete o molida sin grasa)	120 g. cocida (150 g. cruda)
Carne de soya	120 g.
Claros de huevo de gallina	8 claras (de huevo chico)
Huevos de gallina	4 unidades chicas (*)
Huevos de codorniz	12 unidades
Jamón de pavo bajo en grasa	120 g. (4 tajadas) (**)

(\*) No se recomienda un consumo diario.

(\*\*) máx. 1 por semana

##### PROTEÍNA ANIMAL:

(No se recomienda consumir menestras como proteína para la dieta tradicional por su contenido de carbohidratos. Si se consumen por su aporte proteico en la dieta Vegetariana (Lacto - Ovo) y Vegana, acompañar sólo con el complemento indicado que aporta los aminoácidos faltantes).

Amaranto o Kiwicha	1 tz. de avena cocida + 1 vaso de leche
Amaranto o Kiwicha	1 tz. de kiwicha + 2 tajadas de queso fresco
Arvejas o alverjas	1 tz.
Avena cocida	1 tz. de avena cocida + 1 vaso de leche
Carne vegetal (soya)	120 g.
Frijoles o frejoles	1 tz. + ½ tz. de arroz integral
Garbanzos	1 tz. + ½ tz. de arroz integral
Lentejas	1 tz. + ½ tz. de arroz integral
Pallares	1 tz. + ½ tz. de arroz integral
Quinoa cocida	1 tz. + 90 g. de queso fresco
Tempeh (soya fermentada)	120 g.
Tofu (queso de soya)	250 g.

#### RACIÓN DE PROTEÍNA



Queso Blue Cheese	1 cucharada
Queso fresco bajo en grasa	1 tajada
Queso mozzarella	1 tajada
Queso parmesano	2 cucharadas
Queso ricotta/cottage	3 cucharaditas (50 g.)
Yogurt griego bajo en grasa	1 taza





## OPCIONES DE ALIMENTOS

### VEGETALES ILIMITADOS



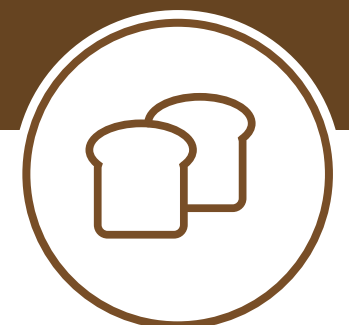
Acelga  
Albahaca  
Alfalfa  
Apio  
Arúgula  
Berenjena  
Berros  
Betarraga o remolacha  
Brócoli  
Calabacín o zapallito italiano  
Cebolla  
Champiñones  
Coliflor  
Col rizada

Culantro  
Espárragos  
Germinado de alfalfa / brócoli  
Hierba buena  
Lechuga  
Nabo  
Pimentón / pimiento  
Poro o porro  
Rábanos  
Tomate  
Vainitas  
Zapallo loche  
Zapallo

#### Aderezos de ensalada:

1. Aceite de oliva, zumo de limón, ajo picadito, sal, pimienta. Espolvorear con perejil o culantro picado finamente.
2. Aceite de oliva, vinagre balsámico, mostaza, ajo triturado, sal, pimienta.
3. Aceite de ajonjolí, vinagre balsámico, mostaza, kiñón rallado, sal, pimienta. Espolvorear con ajonjolí tostado.

### RACIÓN DE PROTEÍNA



Arroz integral	½ taza
Arvejas	½ taza
Avena cocida	½ taza cocida (1/3 de taza cruda)
Camote	1 unidad (pequeña)
Cereal integral	½ taza
Choclo	½ taza
Maca en harina	1 cucharada (15 g.)
Macarrones	½ taza
Pan pita integral	1 unidad (2 tapas)
Papa	1 unidad (pequeña)
Pasta cocida	½ taza
Quinoa	½ taza
Tortilla de choclo	2 unidades
Tortilla integral	1 unidad
Tostada de pan integral	1 rebanada



## OPCIONES DE ALIMENTOS

### RACIÓN DE GRASA SALUDABLE



Aceite de ajonjolí	1 cucharadita
Aceite de coco	1 cucharadita
Aceite de oliva	1 cucharadita
Aceite vegetal	1 cucharadita
Aceitunas negras deshuesadas	5 unidades
Aceitunas verdes rellenas de pimiento	5 unidades
Almendras	8 unidades
Hummus	1 cucharada colmada
Mantequilla	1 cucharadita
Palta o aguacate	¼ de unidad
Pecanas	3 unidades
Semillas de chía deshidratadas	1 cucharada (hidratar con agua caliente)
Semillas de linaza	1 cucharada (hidratar con agua tibia)
Semillas tostadas de ajonjolí	1 cucharada
Tahini	1 cucharada
Queso Parmesano	3 cucharaditas

### RACIÓN DE FRUTAS



Arándanos azules o rojos	¾ de taza
Coco fresco	1/2 taza
Fresas	¾ de taza
Granadilla	1 unidad
Manzana	1 unidad chica o ½ unidad grande
Maracuyá	1 unidad
Melón	¾ de taza
Naranja	1 ½ unidades
Papaya	¾ de taza
Pera	1 ½ unidades
Piña	¾ de taza
Plátano	1 unidad mediana
Sandía	¾ de taza
Toronja	1 ½ unidades
Uvas	¾ de taza
Zarzamoras	¾ de taza
Pitahaya	1 unidad
Lúcuma	1/2 taza

# 5014 ACTIVE

LÍNEA CONTROL  
DE PESO Y MEDIDAS 

---

PLAN NUTRICIONAL  
EJEMPLO BASADO  
EN EL PLAN BÁSICO

---



# 5 ↓ 14

## ACTIVE

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS 



### PLAN NUTRICIONAL MITO – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

#### DÍA 1

#### DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T <sup>+</sup>		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

#### Jugo energizante

Licuar en 1 tz. de agua fría: **1 stick de Vita Xtra T<sup>+</sup>** + 1/2 tz. de papaya + zumo de 1 naranja + 2 chdas. de zanahoria rallada + la chía ya hidratada + hielo al gusto.

1 chda. de chía deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente).

#### MEDIA MAÑANA

1 stick de Protein Active Fit		1
Porción de carbohidratos		1
Porción de proteína extra		3
Porción de vegetales		1/2
Porción de grasa saludable		1

#### Huevos revueltos + Batido de fresas

**Batido de fresa:** Licuar 1 tz. de agua fría + **1 stick de Protein Active Fit** + 1/2 tz. de fresas + arándanos congelados + canela en polvo + hielo al gusto.

**Huevos revueltos con vegetales:** Soazar en el sartén 1 tomate en láminas con aceite de oliva y orégano. Retirar y reservar.

Mezclar 2 huevos y revolverlos en la sartén con sal y pimienta. Servir con los tomates alrededor.

1 chdta aceite de oliva (para freir).

#### ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		2
Porción de carbohidratos		1
Porción de grasa saludable		1
1 stick de Thermo T3		1

#### Pastel de carne con ensalada verde

**Pastel de carne:** Precalentar el horno a 250 °C. Freir 1/2 cebolla en cuadrados hasta que dore con 1 diente de ajo triturado, 1/2 pimiento en cuadrados, 1 chdta. de sal inglesa, sal y pimienta. Mezclar en un bol 150 g. de carne molida cruda sin grasa + 1 huevo pequeño + los vegetales fritos y 1 chda. de perejil picado, rectificar el sabor con mostaza, sal y pimienta. Acomodar en un pyrex chico y poner al horno por 30 min. o hasta que esté cocido.

**Ensalada verde:** albahaca + espinaca + lechuga + tomate + betarraga rallada.

Acompañamiento: 1/2 tz. de choclo desgranado con 1/4 de chdta. de comino y jugo de 1/2 limón o arroz integral.

1 chdta. de aceite de oliva (para freir las verduras).  
Aliño de ensalada.  
1/4 de palta (para acompañar la ensalada).

1 stick de Thermo T3

#### MEDIA TARDE

1 stick de Protein Active Fit		1
-------------------------------	---	---

#### Batido

1 stick de Protein Active Fit c/ agua y hielo al gusto.

#### CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		3
Porción de grasa saludable		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

#### Pastel de carne con ensalada verde

Se repite el almuerzo con 50% de la porción de carne molida de res (75 g.) y sin carbohidrato.

Se repite lo del almuerzo.

1 stick de NoCarb-T

# 5 14

**ACTIVE**

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS 



## PLAN NUTRICIONAL MITO – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

### DÍA 2

#### DESAYUNO






1 stick de Vita Xtra T <sup>+</sup>		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

#### Jugo energizante

Licuar en 1 tz. de agua fría: **1 stick de Vita Xtra T<sup>+</sup>** + 1/2 tz. fresas + zumo de 1 naranja + 2 hojas de espinaca + linaza + hielo al gusto.

1 chda. de semillas de linaza.

#### MEDIA MAÑANA

1 stick de Protein Active Fit		1
Porción de carbohidratos		1
Porción de proteína extra		3
Porción de vegetales		1/2
Porción de grasa saludable		1

#### Guacamole con apio y huevos de codorniz + Batido de lúcuma

**Batido de lúcuma:** Licuar 1 tz. de agua fría + **1 stick de Protein Active Fit** + 3 chdas. de lúcuma congelada + hielo al gusto.

**Guacamole:** Mezclar 1 tomate en dados con 1/2 cebolla blanca picada + culantro picado al gusto + zumo de 1 limón + palta prensada. Aparte hervir 6 huevos de codorniz. Picar 10 - 15 bastones de apio de 10 cms.

Comer los huevos y los bastones de apio con la salsa de guacamole.

1/2 palta prensada (para el guacamole).

#### ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		2
Porción de carbohidratos		1
Porción de grasa saludable		1
1 stick de Thermo T3		1

#### Pollo con verduras salteadas oriental

**Pollo con verduras salteadas:** Freir en aceite de ajonjolí 1/2 cebolla roja cortada en cuadrados, 1 chdta. de kiñonfallo rallado, 1/2 pimiento en tiras, cuando la cebolla esté dorada, añadir 1 chda. de salsa de ostión + 1 chda. de salsa de soya (sillao). Adicionar 1 tz. de col china lavada, seca y finamente picada, 1/2 tz. de holantao, 1/2 tz. de zucchini en dados, cuidando de no recocer. Añadir 1 chda. de cebollita china y 1/2 tz. de frijol chino, apagar y tapar.

Aparte sofreír con 1 chdta. de aceite de ajonjolí, 150 g. de pechuga de pollo cortada en dados, añadir sal y pimienta. Mezclar con las verduras salteadas y espolvorear con ajonjolí tostado.

2 chdtas. de aceite de ajonjolí (para freír).  
1 chda. de ajonjolí tostado (para espolvorear encima).

1 stick de Thermo T3

#### MEDIA TARDE

1 stick de Protein Active Fit		1
-------------------------------	---	---

#### Batido

1 stick de Protein Active Fit c/ agua y hielo al gusto.

#### CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		3
Porción de grasa saludable		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

#### Pollo con verduras salteadas oriental

Se repite el almuerzo con 50% de la porción de pollo (75 g) y sin carbohidrato.

Se repite lo del almuerzo.

1 stick de NoCarb-T

# 5↓14

## ACTIVE

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS 



### PLAN NUTRICIONAL MITO – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

## DÍA 3

### DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T <sup>+</sup>		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

### Jugo energizante

Licuar en 1 tz. de agua fría: **1 stick de Vita Xtra T<sup>+</sup>** + 3/4 tz. de fresas + 2 chdas. de betarraga rallada + la chía ya hidratada + hielo al gusto.

1 chda de chía deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente).

### MEDIA MAÑANA

1 stick de Protein Active Fit		1
Porción de carbohidratos		1
Porción de proteína extra		3
Porción de vegetales		1/2
Porción de grasa saludable		1

### Guacamole con apio y huevos de codorniz + Batido de lúcuma

**Batido de fresa:** Licuar 1 tz. de agua fría + **1 stick de Protein Active Fit** + 1/2 tz. de fresas + arándanos congelados + canela en polvo + hielo al gusto.

**Omelette:** Soazar previamente 3/4 tz. de champiñones y 1/2 tz. de albahaca picada. Retirar y reservar. Aparte mezclar 1 huevo y 2 claras con sal y pimienta. Echar el aceite en un sartén caliente y esparcir la mezcla de huevos. Cuando esté semi-cocido o cuajado, poner las verduras al medio y doblar el omelette. Sellar y servir.

1 chdta. aceite de oliva (para freír).

### ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		2
Porción de carbohidratos		1
Porción de grasa saludable		1
1 stick de Thermo T3		1

### Pescado al horno con ensalada

**Pescado al horno:** Salpimentar 150 g. de pescado blanco o rosado, cubrir con romero y tomillo y poner al horno sobre el aceite de oliva.

**Ensalada:** Tomate picado, pepino en rodajas, germinado de alfalfa, puntas de espárrago, palta y aceitunas negras.

**Acompañamiento:** 1/2 tz. de quinoa cocida con cebolla, tomate en dados y hierbas al gusto.

1 chdta. de aceite de oliva.  
1/4 palta en dados + 5 aceitunas (para la ensalada).  
Aliño (1 chdta. de aceite de oliva + limón + orégano + sal y pimienta).

1 stick de Thermo T3

### MEDIA TARDE

1 stick de Protein Active Fit		1
-------------------------------	---	---

### Batido

1 stick de Protein Active Fit c/ agua y hielo al gusto.

### CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		3
Porción de grasa saludable		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

### Pastel de carne con ensalada verde

**Ratatouille:** Preparar una pasta de tomate con 3 tomates picados, 2 ajos y aceite de oliva. Colocar en el fondo de un pyrex redondo de unos 15 - 20 cm. de diámetro.

Por otro lado, cortar en rodajas uniformes: 3 tomates italianos, 1 berenjena, 1 zapallito italiano, pimiento y mozzarella light. Colocar en la fuente las rodajas intercaladas haciendo una rosca, poner lo que queda al centro, espolvorear con hierbas provenzales (tomillo, romero, orégano, laurel, mejorana, albahaca, entre otras) y rociar con aceite de oliva y queso parmesano y meter al horno hasta gratinar. Acompañar con 60 g. de pechuga de pollo cocida a la plancha.

1 chdtas. de aceite de oliva.  
3 chdtas. de queso parmesano.

1 stick de NoCarb-T

# 5 14

**ACTIVE**

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS 



## PLAN NUTRICIONAL MITO – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

### DÍA 4

#### DESAYUNO






1 stick de Vita Xtra T <sup>+</sup>		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

#### Jugo energizante

Licuar en 1 tz. de agua fría: **1 stick de Thermo T3** + 3/4 de tz. de manzana + 1/2 tz. de espinaca picada + 1/2 chda. de kiño rallado + zumo de 1/2 limón + la chía ya hidratada + hielo al gusto.

1 chda. de semillas de linaza.

#### MEDIA MAÑANA

1 stick de Protein Active Fit		1
Porción de carbohidratos		1
Porción de proteína extra		3
Porción de vegetales		1/2
Porción de grasa saludable		1

#### Batido de lúcuma + Parfait de Yogurt griego natural

**Batido de lúcuma:** Licuar 1 tz. de agua fría + **1 stick de Protein Active Fit** + 1/2 tz. o 3 chdas. de lúcuma congelada y hielo al gusto.

**Parfait de yogurt griego:** Mezclar 1 tz. de yogurt griego + **1 stick de Vita Xtra T<sup>+</sup>**. Añadir 1 chda. de arándanos y la chía rehidratada.

1 chda. de chía deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente y reservar para el parfait).

#### ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		2
Porción de carbohidratos		1
Porción de grasa saludable		1
1 stick de Thermo T3		1

#### Escabeche con pollo (o pescado)

**Escabeche:** Cocinar al vapor 1 tz. de coliflor en trozos, 1/2 tz. de zanahoria en bastones de 5 cm, 1/4 tz. de arvejas verdes, colar y secar. Aparte freír en aceite de oliva 1 diente de ajo prensado, 2 chdtas. de ají fresco licuado, 1 cebolla mediana cortada en láminas gruesas, 1 ají amarillo fresco sin semillas, lavado y cortado en tiras. Cuando la cebolla esté brillante, añadir el vinagre, la coliflor, zanahoria y arvejas y mezclar. Dejar que se impregnen los sabores.

Aparte sofreír con aceite de oliva y ajo, 150 g. de pollo o pescado. Cubrir el pollo o pescado con la preparación de vegetales y dejar reposar. Decorar con aceitunas y orégano.

**Acompañamiento:** 1 camote pequeño hervido (1/2 tz.).

2 chdtas. de aceite de oliva (para freír) + 3 chdas. de vinagre blanco + sal + pimienta.  
4 aceitunas negras.

1 stick de Thermo T3


#### MEDIA TARDE

1 stick de Protein Active Fit		1
-------------------------------	---	---

#### Batido

1 stick de Protein Active Fit c/ agua y hielo al gusto.

#### CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		3
Porción de grasa saludable		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

#### Escabeche con pollo (o pescado)

Se repite el almuerzo con 50% de la porción de pollo o pescado (75 g) y sin carbohidrato.

Se repite lo del almuerzo.

1 stick de NoCarb-T

# 5 ↓ 14

## ACTIVE

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS 



### PLAN NUTRICIONAL MITO – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

#### DÍA 5

#### DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T <sup>+</sup>		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

#### Jugo energizante

Licuar en 1 tz. de agua fría: **1 stick de Vita Xtra T<sup>+</sup>** + 3/4 tz. de fresas con arándanos + 2 chdas. de pepino picado (sin pepas) + la chía ya hidratada + hielo al gusto.

1 chda de chía deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente).

#### MEDIA MAÑANA

1 stick de Protein Active Fit		1
Porción de carbohidratos		1
Porción de proteína extra		3
Porción de vegetales		1/2
Porción de grasa saludable		1

#### Batido de plátano + Omelette de Champiñones

**Batido de plátano:** Licuar 1 tz de agua fría + **1 stick de Protein Active Fit** + 1/2 plátano congelado + canela en polvo + hielo al gusto.

**Omelette:** Soazar previamente champiñones + espinaca + pimiento + cebolla blanca. Retirar y reservar.

Mezclar 2 huevos. Echar el aceite en un sartén caliente y esparcir el huevo. Cuando el huevo esté semi-cocido o cuajado, poner las verduras al medio y doblar el omelette. Sellar y servir.

1 chdta. aceite de oliva (para freír).

#### ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		2
Porción de carbohidratos		1
Porción de grasa saludable		1
1 stick de Thermo T3		1

#### Lomo con champiñones y ensalada

**Lomo con champiñones:** Saltear 1 tz. de champiñones previamente lavados, hasta que doren. Añadir sal y pimienta (queso azul si se desea). Reservar.

Aparte sellar 150 g. de lomo con 1 chdta. de aceite de oliva, una vez dorado por ambos lados tapar hasta cocinar, luego adicione sal, pimienta, orégano y los champiñones salteados.

**Ensalada:** Espinaca cruda finamente picada, lechuga picada, zanahoria cruda rallada, rábanos rallados, tomate en rodajas.

**Acompañamiento:** 1/2 tz. de arvejas verdes con choclo.

2 chdtas. de aceite de oliva + sal + pimienta + orégano.

**Opcional:** 1 chdta. de queso azul.

Aliño de ensalada: 2 chdtas. de aceite de oliva, vinagre balsámico, ajo triturado, mostaza, sal, pimienta.

1 stick de Thermo T3

#### MEDIA TARDE

1 stick de Protein Active Fit		1
-------------------------------	---	---

#### Batido

1 stick de Protein Active Fit c/ agua y hielo al gusto.

#### CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		3
Porción de grasa saludable		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

#### Pastel de carne con ensalada verde

Se repite el almuerzo con 50% de lomo y sin carbohidrato.

Se repite lo del almuerzo.

1 stick de NoCarb-T



# 5 14

ACTIVE

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS 



## PLAN NUTRICIONAL MITO – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

### DÍA 6

#### DESAYUNO


1 stick de Vita Xtra T <sup>+</sup>		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

#### Jugo energizante

Licuar en 1 tz. de agua fría: **1 stick de Vita Xtra T<sup>+</sup>** + 3/4 tz. fresas + 2 chdas. de palta + hielo al gusto.

1/4 de palta (2 chdas.).

#### MEDIA MAÑANA

1 stick de Protein Active Fit		1
Porción de carbohidratos		1
Porción de proteína extra		3
Porción de vegetales		1/2
Porción de grasa saludable		1

#### Panqueques de avena con miel NoCarb-T

**Panqueques:** Mezclar en un bol **1 stick de Protein Active Fit** + 1/3 tz. de avena cruda (sin gluten) + esencia de vainilla + canela en polvo + 1 chdta. de aceite de coco derretido + 2/3 de tz. de agua tibia. Aparte batir 2 huevos medianos (primero batir las claras a punto de nieve, luego agregar las yemas). Incorporar los huevos a la preparación anterior y mezclar bien. Poner 1/2 chdta. de aceite de coco en un sartén de teflón caliente y agregar 1 cucharón de la mezcla, esparcir, esperar hasta que se empiecen a formar burbujas en la superficie y las orillas se vean secas para voltear el panqueque. Retirar y bañar con la salsa de chía y **NoCarb-T**.

1 ½ chdta. de aceite de coco.

**Salsa:** 1 chda. colmada de chía deshidratada (hidratarla en 1/3 de tz. de agua caliente), mezclar luego con **NoCarb-T**.

#### ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		2
Porción de carbohidratos		1
Porción de grasa saludable		1
1 stick de Thermo T3		1

#### Lasagna de berenjena

**Salsa bolognesa:** Freír 1/2 cebolla picada en cuadrados, con 1 chdta. de ajo triturado; cuando esté brillante agregar 150 gr. de carne molida hasta sellar. Finalmente incorporar 2 tomates grandes picados, 1 hoja de laurel, sal y pimienta y dejar cocer. Agregar orégano.

**Berenjenas:** Cortar 1 berenjena grande en rodajas finas, cubrirlas con sal gruesa y ponerlas sobre un colador con un bol debajo para que bote el agua. Dejar escurriendo por 30 min. (botará agua y el sabor amargo). Enjuagarlas con agua y secar. Soazar las rodajas a la plancha. Reservar.

Engrasar un molde chico para el horno con aceite de oliva y acomodar una capa de berenjenas, una capa de salsa bolognesa, una capa delgada de queso ricota (1 chdta. por capa). Repetir la operación hasta tener 3 capas. En la última capa espolvorear el queso parmesano. Cubrir con orégano molido y poner al horno por 30 min., luego dejar que gratine.

2 chdtas de aceite de oliva (para freír).

2 chdtas de queso parmesano.

1 stick de Thermo T3

#### MEDIA TARDE

1 stick de Protein Active Fit		1
-------------------------------	---	---

#### Batido

1 stick de Protein Active Fit c/ agua y hielo al gusto.

#### CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		3
Porción de grasa saludable		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

#### Zucchini relleno

**Zucchini Relleno :** Cocer 1 zucchini o zapallito italiano cortado por la mitad, sin semillas. Hervir 1/4 tz. de vainitas picadas y 1/4 de tz. de zanahorias en dados.

Hervir 75 g. de pechuga de pollo. Enfriar y deshilar.

Aparte en un bol mediano mezclar 1/2 tz. de apio en dados, con el pollo deshilarado, vainitas, zahanoria y la mayonesa de yogurt. Rellenar el zucchini con la preparación, cubrir con queso mozzarella, orégano y gratinar en el horno.

**Mayonesa de yogurt:** Mezclar 2 chdas. de yogurt griego natural + 1/2 chdta. de mostaza + sal + pimienta. 1 chda. de queso mozzarella bajo en grasa, rallado.

1 stick de NoCarb-T (Con el panqueque)

# 5↓14

## ACTIVE

LÍNEA CONTROL DE PESO Y MEDIDAS 



### PLAN NUTRICIONAL MITO – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.) 161 - 170

CALORIAS POR DÍA (Kcal.) 1300

## DÍA 7

### DESAYUNO

1 stick de Vita Xtra T <sup>+</sup>		1
Porción de fruta		1
Porción de vegetales		1
Porción de grasa saludable		1

### Jugo energizante

Licuar en 1 tz de agua fría: **1 stick de Thermo T3** + 3/4 de tz. de piña + 3/4 de tz. de pepino (sin pepas) + 3 hojas de hierba buena + 3 ramas de hierba luisa + zumo de 1 limón + linaza + hielo al gusto.

1 chda. de semillas de linaza.

### MEDIA MAÑANA

1 stick de Protein Active Fit		1
Porción de carbohidratos		1
Porción de proteína extra		3
Porción de vegetales		1/2
Porción de grasa saludable		1

### Parfait de chía y arándanos

**Parfait:** Disolver **1 stick de Protein Active Fit** y **1 stick de Vita Xtra T<sup>+</sup>** en 1/2 tz. de agua tibia, reservar.

Aparte combinar en un bol pequeño la chía hidratada con aceite de coco derretido + zumo y ralladura de cáscara de 1 limón + 1/2 tz. de arándanos azules.

Incorporar ambas y reservar. Refrigerar por 1/2 hora (de preferencia preparar el día anterior). Servir con 1/2 plátano en tajadas y canela en polvo al gusto.

1 chda. de chía (hidratada en 1/3 tz. de agua caliente).  
1 chda. de aceite de coco.

### ALMUERZO

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		2
Porción de carbohidratos		1
Porción de grasa saludable		1
1 stick de Thermo T3		1

### Lomo con champiñones y ensalada

**Sudado:** Colocar 150 g de pescado blanco crudo en una olla, cubrir con 1 cebolla en aros, 2 tomates en rodajas, 2 chdas. de perejil picado (o más si se desea), 1/2 tz. de vinagre blanco, sal y pimienta. Tapar la olla y dejar cocer a fuego medio con los jugos de la cebolla y tomate.

**Ensalada:** Coliflor y zanahoria hervidas.

**Acompañamiento:** 1 camote hervido, cortado en rodajas.

1/2 palta en dados (para la ensalada).  
**Aliño de ensalada:** 1 chda. de aceite de oliva + zumo de 1 limón + 1 chda de perejil picado + sal y pimienta.

1 stick de Thermo T3

### MEDIA TARDE

1 stick de Protein Active Fit		1
-------------------------------	---	---

### Batido

1 stick de Protein Active Fit c/ agua y hielo al gusto.

### CENA

Vegetales ilimitados		∞
Porción de proteína		3
Porción de grasa saludable		1/2
1 stick de NoCarb-T		1

### Pastel de carne con ensalada verde

**Sopa de Tomate:** Sofreír en una olla 1/2 cebolla, 1 diente de ajo picado y 1/2 pimiento en cuadrados, hasta que doren. Aparte hervir 3 tomates maduros cortados en cuadrados, pelar y picar. Añadir los tomates picados al sofrito, junto con la hoja de laurel, sal y pimienta. Agregar 2 vasos de agua, bajar el fuego a la mitad y dejar hervir por 30 min. Licuar si se desea tomar como crema (sacando el laurel previamente).

Aparte dorar 75 g. de carne molida en aceite de oliva. Servir sobre la sopa o crema.

3 chdtas. de aceite de oliva.

1 stick de NoCarb-T